

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя **понедельник** **7-11 лет**

	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	104 Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00	190,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,2	19,2	73,5	109,5	2,41	0	0
	231 Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00	59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	271 Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский (45%)	72	8,00	13,00	20,00	236,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	293 Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	886	23,00	21,00	99,00	671,00	0,12	0,09	0,27	3,85	33,57	5,63	58,80	834,25	194,50	154,20	324,90	9,19	0,00	1,18
Обед	18 Салат из свежих помидоров и огурцов	90	1,00	4,00	5,00	52,00	0,02	0,03	0,02	0,23	10,83	1,66	3,27	159,48	11,28	11,15	18,21	0,47	0,02	0,13
	37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,90	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
	189 Котлета мясная	90	11,00	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01	2,03
	227 Макароонные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00	196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,2	38,4	13,92	8,00	36,4	0,82	0,01	0,37
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	810	27,00	23,00	114,00	756,00	0,03	0,40	0,28	5,90	18,43	10,93	1641,79	1151,44	150,44	149,95	551,21	7,25	0,06	3,45
Полдник	312 Пирожок с джемом	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,05	0,14	0,16	1,29	1,20	3,29	30,69	496,60	75,01	27,10	111,12	1,01	0,01	0,46
	274 Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	300	4,00	5,00	86,00	432,00	0,05	0,16	0,20	1,69	1,60	3,29	36,69	786,60	107,01	43,10	137,12	1,61	0,01	0,46
Ужин 1	172 Рыба тушенная с овощами	100	10,00	6,00	5,00	115,00	0,16	0,15	0,12	1,80	12,13	2,31	773,19	437,55	60,36	48,84	221,43	1,38	0,00	0,32
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	26 Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,00	4,00	5,00	56,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	2,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	620	23,00	17,00	82,00	581,00	0,22	0,57	0,36	6,02	52,97	7,14	1578,42	1842,00	201,07	171,43	584,30	7,59	0,01	1,83
Ужин 2	272 Кисломолочные продукты (Кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		83,00	71,00	389,00	2540,00	0,47	1,50	1,45	17,65	107,97	27,13	4191,15	5229,04	893,02	546,68	1777,53	25,84	0,08	6,92

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя **вторник** **7-11 лет**

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные								
рец.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)							вещества (мг%)								
	блюда	(г)	(%)			(ккал)																
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
	53 Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,00	6,00	21,00	161,00	0,04	0,09	0,09	0,92	7,99	0,31	589,02	324,39	51,27	26,42	63,73	0,90	0,00	0,56		
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29		
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00		
272	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30		
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	154,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00		
293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12		
	Итого	838	19,00	22,00	113,00	670,00	1,44	0,28	0,24	2,91	31,57	1,87	782,47	1433,39	135,67	237,133	31,20	5,26	0,06	1,27		
Обед 22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20		
	44 Суп овощной с зеленым горошком	200	2,00	5,00	19,00	93,00	0,02	0,09	0,07	0,95	26,34	0,38	42,61	389,42	33,22	22,94	55,70	8,60	0,06	1,84		
	284 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00		
	211 Плов из птицы	200	15,00	10,00	36,00	305,00	0,01	0,11	0,22	7,15	1,50	1,10	332,28	320,90	62,82	55,70	273,70	3,00	0,01	3,50		
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30		
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30		
	Итого	780	25,00	22,00	118,00	696,00	0,03	0,45	0,40	10,45	53,24	4,45	657,21	1367,48	178,48	174,24	592,80	16,62	0,07	6,14		
Полдник 271	Бутерброд – хлеб/ сыр Российский (45%)-масло	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80		
	286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00		
	Итого	300	13,00	19,00	44,00	386,00	0,10	0,12	0,29	0,80	1,99	1,03	274,57	307,11	293,26	48,16	275,44	1,54	0,00	0,80		
Ужин№1 132	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	4,00	255,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90		
	246 Огурец свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17		
	155 Сырники с джемом	150	21,00	33,00	38,00	521,00	0,15	0,12	0,38	1,18	0,60	4,36	626,20	237,21	197,50	45,71	293,99	1,19	0,00	0,67		
Полдник 271	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	62,00	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30		
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30		
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00		
	Итого	679	45,00	56,00	96,00	1146,00	0,39	0,41	0,91	64,56	6,64	8,59	1043,34	849,43	373,79	142,69	747,19	8,56	0,02	2,34		
Ужин№ 2 272	Кисломолчные продукты(Йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00		
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00		
	ВСЕГО:		108,00	125,00	379,00	3011,00	2,00	1,30	2,10	78,92	94,04	15,94	2857,59	4249,41	1229,20	#3НАЧ!	1830,63	32,18	0,15	10,55		

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя среда 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
106	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
272	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37
224	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,02	0,00
	Итого	925	24,00	33,00	126,00	822,00	0,31	0,51	0,78	3,37	126,55	2,12	321,80	1343,22	454,53	163,76	606,28	5,42	0,05	2,11
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	3,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
56	Суп на кур/бульоне с макаронами	200	9,00	7,00	10,00	132,00	0,02	0,30	0,11	2,29	10,20	4,05	14,46	405,68	40,94	36,50	157,25	2,28	0,02	0,47
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
212	Куры отварные	90	20,00	27,00	2,00	345,00	0,03	0,03	0,12	4,09	0,00	0,17	211,38	152,46	34,08	17,00	122,71	1,54	0,01	1,75
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	830	43,00	45,00	121,00	990,00	0,11	0,75	0,47	10,78	48,64	10,18	1031,59	2054,95	231,92	185,75	654,69	9,74	0,04	3,73
Полдник	Булочка сдобная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00
	Итого	300	4,00	5,00	72,00	378,00	0,52	0,68	0,66	7,20	30,00	6,70	117,00	133,00	274,00	29,50	61,00	6,20	0,02	0,30
Ужин№1	Рыба запеченая	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,08	0,07	2,16	0,72	2,16	945,90	222,30	30,60	22,50	151,20	0,63	0,13	0,92
247	Огурец соленый	99	1,00	0,00	2,00	13,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	1,19	0,00	0,67
222	Каша пшеничная	150	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	619	32,00	21,00	110,00	751,00	0,42	0,37	0,27	5,38	7,30	4,95	1275,84	1187,70	163,86	155,97	509,04	9,24	0,13	2,49
Ужин №2	Кисломолочные продукты	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
272	(ряженка2,5%)																			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		109,00	110,00	437,00	3054,00	1,38	2,37	2,48	26,93	213,49	23,95	2836,23	4992,87	1348,31	560,98	2003,01	30,80	0,24	8,63

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя четверг 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные							
рец.	наименование	порци и	вещества			ценност ь	(мг%)							вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)															
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	114 Каша рисовая молочная	180	5,00	6,00	29,00	184,00	0,00	0,02	0,01	0,40	0,00	0,37		300,80	27,20	8,00	14,40	40,80	0,32	0,04	0,39
	272 Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78		89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54		21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00		9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	293 Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00		12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	641	18,00	21,00	116,00	715,00	2,02	0,16	0,17	2,37	19,58	1,69		434,80	964,10	75,30	86,40	189,60	6,58	0,04	0,98
Обед	7 Салат из квашеной капусты	86	1,00	6,00	4,00	69,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84		44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	41 Рассольник домашний	200	2,00	4,00	26,00	112,00	0,00	0,08	0,06	0,96	9,44	0,38		510,40	450,40	36,00	26,40	154,40	0,80	0,00	0,47
	248 Рагу овощное	180	3,00	8,00	20,00	139,00	0,00	0,10	0,10	1,76	16,00	3,71		810,40	612,00	76,00	54,40	130,40	1,60	0,01	0,63
	477 Бифштекс рубленый паровой	90	19,00	13,00	20,00	197,00	0,00	0,32	0,24	6,24	0,00	0,46		457,60	236,80	16,00	27,68	225,60	2,88	0,01	3,84
	283 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14		2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78		89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66		187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	836	33,00	32,00	134,00	782,00	0,00	0,71	0,51	10,97	35,52	8,97		2102,25	1945,14	232,26	205,38	789,49	10,75	0,03	5,95
	318 Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	0,93		9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
	269 Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00		75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Итого	300	8,00	9,00	77,00	436,00	0,08	0,12	0,28	0,68	2,03	0,93		84,57	316,94	200,80	38,48	195,22	1,30	0,00	0,20
Ужин №1	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39		3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	212 Филе куриное	90	15,00	17,00	1,00	216,00	0,14	0,07	0,07	5,20	2,70	0,33		44,60	268,68	9,01	22,37	131,88	1,21	0,00	1,05
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28		516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78		89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66		187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01		2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	650	28,00	30,00	78,00	698,00	0,20	0,52	0,32	9,37	37,90	3,45		842,40	1745,48	129,26	151,17	495,42	7,92	0,01	2,46
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (Йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00		100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00		100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		93,00	98,00	413,00	2744,00	2,34	1,55	1,54	23,59	95,63	15,04		3564,02	5263,66	885,62	509,43	1853,73	26,75	0,08	9,59

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя **пятница** **7-11лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	154,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	880	22,00	17,00	104,00	738,00	1,62	0,44	0,54	3,35	31,68	2,84	280,96	1275,71	152,32	132,71	448,01	9,22	0,03	1,84
Обед 63	Щи из свежей капусты	200	3,00	7,00	22,00	160,00	0,00	0,04	0,04	0,64	16,40	1,90	411,20	232,00	52,00	20,00	148,00	0,64	0,00	0,35
189	Ежики	90	10,00	14,00	11,00	216,00	0,00	0,03	0,05	1,28	0,72	0,46	436,80	132,00	17,60	15,20	85,60	0,64	0,00	1,99
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	850	25,00	34,00	102,00	828,00	0,08	0,58	0,32	6,35	24,92	6,71	2212,57	1721,16	214,24	185,16	668,50	7,86	0,01	3,60
Полдник 376	Бутерброд – хлеб// сыр Российский(45%)-масло	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,81
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	300	13,00	19,00	44,00	386,00	0,10	0,12	0,29	0,80	1,99	1,03	274,57	307,11	293,26	48,16	275,44	1,54	0,00	0,81
Ужин№1 235	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	13,8	120,54	0,00	0,05	0,05	1,05	25,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,2	0,01	0,65
247	Помидоры соленые	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
189	Котлета домашняя	90	15,00	17,13	9,24	283,00	0,02	0,09	0,15	3,51	1,07	0,38	635,56	176,00	18,67	23,11	114,67	1,33	0,01	2,26
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	620	28,55	25,18	74,94	657,54	0,02	0,36	0,29	6,47	39,07	5,34	1374,86	1099,80	170,67	132,71	417,67	7,90	0,02	3,61
Ужин№2 272	Кисломолчные продукты (кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		94,55	100,18	332,94	2709,54	1,86	1,54	1,70	17,17	98,26	15,92	4242,96	4695,78	1078,49	526,74	1993,62	26,72	0,06	9,86

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя суббота 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност ь	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
227	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	9,00	9,00	40,00	270,00	0,00	0,01	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
4	Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,04	0,03	0,07	0,28	11,13	2,53	41,30	146,30	32,20	10,50	38,50	0,56	0,00	0,26
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Вафли	18	2,00	3,00	11,00	122,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
288	Молоко кипяченое (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,06	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	738	23,00	23,00	123,00	749,00	0,01	0,18	0,44	1,51	13,73	4,54	500,82	609,02	316,20	90,34	357,70	4,14	0,01	0,93
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,00	4,00	15,00	115,00	0,07	0,19	0,18	4,40	12,00	2,32	1091,00	827,00	48,30	47,00	306,50	1,76	0,01	1,100
180	Гуляш из отварной говядины	90	19,00	20,00	5,00	277,00	0,23	0,06	0,12	4,00	0,00	0,46	598,00	274,00	19,00	18,00	172,00	2,30	0,01	3,48
23	Салат из свеклы	70	1,00	6,00	10,00	93,00	0,00	0,02	0,04	0,25	8,93	1,70	39,00	255,06	43,15	20,20	42,42	1,25	0,01	0,42
224	Рис отварной	150	4,00	5,00	40,00	225,00	0,02	0,02	0,02	0,75	0,00	0,19	564,45	51,90	3,67	16,22	49,95	0,33	0,01	0,72
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	790	35,00	36,00	134,00	975,00	0,32	0,48	0,43	11,22	21,33	7,25	2571,77	1775,12	182,56	177,02	808,27	9,76	0,04	6,32
Полдник	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,06	0,74	22,00	1,13	78,80	800,40	68,80	34,20	43,80	4,76	0,02	0,39
Ужин№1	214 Рагу из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	3,10	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02	3,93
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	580	24,00	24,00	73,00	621,00	0,04	0,48	0,26	7,05	11,04	7,00	1832,05	1276,80	123,40	149,10	502,70	8,14	0,02	4,58
Ужин №2	Кисломолочные продукты(ряженка2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
272	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		91,00	91,00	373,00	2631,00	0,53	1,29	1,49	20,72	69,10	19,92	5073,44	4735,34	914,96	476,66	1884,47	27,00	0,09	12,22

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 1 неделя воскресенье 7-11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные							
рец.	наименование	порци и	вещества			ценност ь	(мг%)							вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)															
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
153	Пудинг творожный запеченный	180	21,00	29,00	38,00	490,00	67,50	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79	
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29	
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
380	Хлеб пшеничный с маслом	58	6,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	154,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00	
293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12	
	Итого	838	34,00	45,00	125,00	1040,00	67,50	0,26	0,45	2,74	23,80	3,09	603,27	1232,02	196,68	170,74	395,90	5,43	0,06	1,50	
Обед	45 Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,00	22,00	139,00	0,00	0,12	0,06	0,64	0,80	0,34	518,40	360,00	65,60	38,40	262,40	1,76	0,01	1,18	
	189 Котлета мясная	90	11,00	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	103,20	1,20	0,01	2,03	
	235 Капуста тушеная	150	3,00	5,00	11,00	91,00	0,00	0,05	0,05	1,05	25,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65	
	18 Салат из свежих огурцов и помидоров	90	1,00	4,00	5,00	52,00	0,02	0,03	0,02	0,23	10,83	1,66	3,27	159,48	11,28	11,15	18,21	0,47	0,02	0,13	
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
	Итого	810	27,00	23,00	101,00	667,00	0,03	0,45	0,30	6,38	37,53	10,46	1831,99	1549,04	249,12	175,95	681,21	8,75	0,05	4,59	
Полдник	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00	
	383 Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,81	
	Итого	300	9,00	15,00	42,00	338,00	0,06	0,06	0,07	0,65	2,87	1,04	202,70	115,40	122,24	29,84	146,14	1,66	0,00	0,81	
Ужин №1	166 Рыба запеченная в омлете	200	43,00	23,00	7,00	415,00	0,27	0,17	0,32	3,90	1,20	5,67	1291,00	452,00	90,00	45,70	387,00	2,40	0,02	1,70	
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61	
	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
	286 Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00	
	Итого	760	60,00	40,00	86,00	945,00	0,37	0,68	0,79	8,22	35,52	8,78	2160,67	2120,51	381,26	192,82	879,84	8,99	0,03	3,11	
Ужин №2	272 Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
	ВСЕГО:		136,00	128,00	362,00	3090,00	68,00	1,53	1,95	18,19	101,12	23,51	4898,63	5308,97	1189,30	597,35	2283,09	25,03	0,14	10,01	

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2 неделя **понедельник** **7-11 лет**

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порци	вещества			ценност	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
223	Каша ячневая	150	6,00	5,00	33,00	199,00	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,11	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,01	0,01
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
221	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
293	Вафли	16	2,00	3,00	11,00	122,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	112,00	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	Итого	746	24,00	24,00	100,00	728,00	0,17	0,27	0,50	2,18	26,95	2,08	905,94	801,28	286,59	117,84	468,82	5,77	0,02	1,12
Обед	51 Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,00	11,00	122,00	0,00	0,10	0,08	1,20	8,20	2,65	630,00	490,00	32,00	30,00	200,00	1,00	0,00	0,53
	30 Салат из соленых огурцов	100	1,00	5,00	3,00	66,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
189	Биточки мясные	90	10,00	12,00	7,00	178,00	0,00	0,07	0,15	3,30	0,20	0,60	775,00	220,00	44,00	29,00	150,00	1,20	0,01	2,83
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	850	25,00	26,00	109,00	799,00	0,08	0,68	0,46	8,93	16,20	7,57	2769,57	2067,16	220,64	208,96	784,90	8,78	0,02	4,62
Полдник	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,02	0,29
293	Сок вишневый	200	1,00	0,20	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	2,00	0,20	39,00	169,00	0,62	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,02	0,29
Ужин1	138 Омлет с сыром	150	23,00	27,00	4,00	358,00	0,25	0,06	0,48	0,35	0,21	2,18	808,80	142,10	351,30	26,95	363,35	2,21	0,01	2,03
	4 Салат из свежей капусты и моркови	80	1,00	4,00	28,00	66,00	0,00	0,03	0,03	0,58	30,64	3,10	10,43	217,65	34,46	13,79	25,33	0,40	0,00	0,30
	272 Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,07	0,03	0,40	0,00	0,88	98,40	94,00	18,80	19,60	62,80	1,56	0,00	0,00
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	540	37,00	45,00	86,00	769,00	0,25	0,22	0,56	1,95	30,85	6,94	1008,83	556,15	430,16	88,34	539,08	6,25	0,01	2,63
Ужин 2	272 Кисломолчные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		94,00	101,20	342,00	2578,00	1,14	1,30	1,95	14,61	94,50	17,13	4807,34	4235,09	1199,89	483,14	2018,80	24,85	0,07	8,66

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2 неделя **вторник** **7-11 лет**

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак №1			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
114	Каша рисовая молочная	200	5,00	4,00	28,00	205,00	0,00	0,02	0,01	0,40	0,00	0,37	300,80	27,20	8,00	14,40	40,80	0,32	0,04	0,39
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
271	Бутерброд-хлеб/сл.масло/сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	885	23,00	26,00	111,00	802,00	0,11	0,26	0,43	2,61	28,13	2,18	671,52	1352,66	362,91	173,00	412,72	4,36	0,10	1,77
23	Салат из свеклы	70	1,00	6,00	10,00	93,00	0,00	0,02	0,04	0,25	8,93	1,70	39,00	255,06	43,15	20,20	42,42	1,25	0,01	0,42
45	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,00	22,00	139,00	0,00	0,12	0,06	0,64	0,80	2,00	518,40	360,00	65,60	38,40	262,40	1,76	0,00	0,86
176	Бефстрогонов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	297,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	4,00	30,00	190,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	810	31,00	25,00	126,00	945,00	0,03	0,47	0,32	6,29	10,65	10,87	1852,46	1301,35	224,06	200,94	747,61	10,04	0,03	6,32
Полдник 318	Булочка молочная	100	3,00	5,00	57,00	316,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
288	Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	300	9,00	11,00	66,00	433,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,03
Ужин №1 16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
164	Рыба запеченая	90	16,00	14,00	4,00	208,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	650	29,00	27,00	80,00	688,00	0,09	0,64	0,35	7,73	11,36	7,55	2888,00	1622,95	177,75	176,55	666,64	7,89	0,21	2,74
Ужин № 2 272	Кисломолочные продукты (Йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		98,00	95,00	391,00	2981,00	0,34	1,55	1,71	17,52	53,42	21,88	5621,16	4922,44	1270,21	613,77	2235,47	23,29	0,34	10,86

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя **среда 7-11 лет**

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценност ь	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
220	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,07	0,23	0,31	0,50	2,36	1,20	102,64	371,14	381,86	62,36	275,77	1,45	0,00	0,99
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,02	0,29
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский(45%)	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Печенье	16	2,00	3,00	12,00	154,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	871	21,00	22,00	120,00	821,00	0,19	0,42	0,68	1,65	15,85	2,77	431,33	1240,67	748,10	162,34	614,41	7,72	0,04	2,20
Обед	Салат из соленых помидоров	100	1,00	1,00	4,00	29,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
35	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
209	Котлета куриная	90	10,00	3,00	9,00	103,00	0,02	0,08	0,14	4,30	0,20	0,69	372,00	236,00	44,00	26,00	96,00	2,20	0,00	1,30
227	Макаронные изделия отварные	150	5,00	6,00	21,00	196,00	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
282	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	820	27,00	14,00	110,00	691,00	0,02	0,45	0,34	7,86	32,80	6,19	1441,52	1359,56	180,36	164,00	551,80	8,68	0,03	2,79
Полдник	154 Сырники из творога	150	22,00	33,00	29,00	504,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,020	0,90
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	350	23,00	33,00	44,00	566,00	0,24	0,08	0,44	0,21	3,45	1,72	134,95	210,50	111,45	18,94	203,64	2,35	0,02	0,90
Ужин №1	194 Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	4,70	0,17	1,27	5,58	11,43	1,54	507,60	210,60	27,00	15,30	215,10	4,50	0,01	5,02
	7 Салат из квашеной капусты	100	1,67	5,09	4,78	65,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	216 Какао с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	20,00	68,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	580	38,00	30,78	98,49	783,37	4,75	0,37	1,58	7,20	23,06	4,94	805,92	901,64	273,33	111,80	566,71	9,11	0,02	6,20
Ужин № 2	272 Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		115,00	104,78	380,49	2961,37	5,24	1,40	3,38	17,12	76,56	15,76	2913,72	4004,37	1553,24	485,08	2116,56	28,06	0,11	12,09

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2 неделя **четверг** **7-11 лет**

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
рец.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)						вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,00	6,00	21,00	161,00	0,04	0,10	0,14	0,55	1,04	1,00	41,79	165,35	104,38	17,34	106,61	0,72	0,00	0,28
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
271	Бутерброд-хлеб/ сл.масло/ сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Вафли	16	2,00	3,00	11,00	122,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
286	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	716	24,00	30,00	117,00	848,00	1,54	0,23	0,44	1,35	2,11	2,03	238,16	524,46	412,84	73,50	397,25	3,36	0,00	1,08
Обед	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	62 Щи из свежей капусты	200	3,00	7,00	22,00	160,00	0,00	0,04	0,04	0,64	16,40	1,90	411,20	232,00	52,00	20,00	148,00	0,64	0,00	0,35
	214 Рагу из птицы	200	15,00	17,00	26,00	331,00	0,02	0,17	0,17	4,80	11,04	2,88	984,00	924,00	43,20	48,00	187,20	2,16	0,02	3,93
	282 Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	4,00	10,00	0,20	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Итого	780	26,00	31,00	93,00	775,00	0,04	0,52	0,30	7,87	27,84	8,82	2243,77	1601,16	185,84	137,50	525,70	5,34	0,02	4,63
Полдник	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	293 Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	4,00	2,00	34,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27
Ужин1	163 Рыба отварная	106	20,86	4,08	0,32	121,00	0,01	0,12	0,10	1,43	0,00	0,20	831,60	281,60	40,70	31,90	205,70	0,88	0,18	0,99
	221 Каша пшеничная	180	7,00	6,00	42,00	234,00	0,41	0,06	0,07	1,03	0,79	0,27	41,75	273,68	42,17	43,09	86,74	2,70	0,00	0,30
	247 Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,30	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	666	36,41	11,18	92,22	609,00	0,42	0,40	0,26	4,37	16,09	3,22	1153,65	975,08	142,12	150,93	530,98	8,44	0,18	1,99
Ужин2	272 Кисломолочные продукты (Йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		96,41	80,18	344,22	2518,00	2,09	1,28	1,38	15,53	76,64	15,20	3794,38	4197,10	1027,60	430,13	1687,73	21,70	0,20	7,97

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2неделя **пятница** **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
238	Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,20	57,00	25,50	97,50	0,75	0,20	0,57
231	Горошек зеленый	79	3,00	0,00	7,00	59,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
272	Хлеб пшеничный с маслом	58	5,00	10,00	20,00	178,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Печенье	15	2,00	3,00	12,00	71,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
288	Молоко пастер. (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	752	24,00	27,00	98,00	753,00	1,44	0,27	0,43	2,15	10,23	1,10	942,50	1037,60	334,30	90,50	387,30	3,58	0,20	0,98
Обед	Салат из свежих помидор	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	4,00	17,00	97,00	0,00	0,09	0,07	3,19	29,19	0,73	449,20	556,00	33,03	49,74	137,65	1,87	0,01	0,53
189	Шницель из говядины	100	11,00	10,00	6,00	177,00	11,00	0,08	0,19	4,18	0,00	1,34	490,60	218,90	19,80	30,80	166,10	1,76	0,01	1,93
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	860	26,00	27,00	116,00	779,00	11,08	0,68	0,49	11,80	36,99	6,43	2304,37	2132,06	197,47	230,50	738,65	10,21	0,03	3,72
Полдник	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
293	Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27
Ужин №1 153	Пудинг творожный запеченный	180	21,00	29,00	38,00	490,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,03	0,79
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	4,00	34,00	190,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00	0,00
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	610	34,00	34,00	115,00	900,00	67,52	0,39	0,44	3,75	0,30	7,39	1248,55	535,50	188,20	170,10	554,00	8,23	0,03	1,39
Ужин № 2 272	Кисломолочные продукты (ряженка,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		93,00	96,00	372,00	2718,00	80,11	1,49	1,78	19,64	78,52	16,05	4644,22	4783,56	982,77	557,30	1901,75	26,58	0,26	6,36

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2 неделя **суббота** **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
	блюда	(г)	(%)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
222	Каша молочная пшенная	200	7,00	11,00	38,00	279,00	0,03	0,08	0,36	0,90	0,50	0,59	623,00	191,00	170,00	35,00	275,00	0,80	0,08	0,57
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
271	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,06	0,07	0,65	0,07	1,03	1,03	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
293	Сок яблочный	200	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	885	19,00	29,00	113,00	776,00	0,09	0,27	1,13	2,34	27,83	2,41	918,15	1285,00	347,85	164,74	499,74	4,43	0,14	1,78
Обед 43	Свекольник	200	1,50	1,00	3,90	30,40	0,02	0,06	0,12	1,20	5,60	0,40	441,60	136,00	40,00	14,40	36,00	0,80	0,01	0,62
213	Птица тушенная	90	18,30	19,80	2,57	261,00	0,02	0,03	0,11	3,84	0,00	0,28	198,40	142,40	31,20	16,00	114,40	1,44	0,00	1,77
247	Помидоры соленые	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
108	Каша кукурузная	150	3,10	3,45	42,60	211,50	0,02	0,10	0,02	0,48	0,00	1,04	455,40	62,40	17,76	25,20	68,40	0,85	0,00	0,04
282	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	40,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	820	68,45	25,35	107,97	793,90	0,06	0,38	0,34	7,61	18,50	4,50	1376,22	852,96	164,40	141,20	469,20	7,66	0,01	3,13
Полдник 216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
327	Оладьи с джемом	100	7,50	8,20	48,90	299,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Итого	300	12,50	12,20	68,90	419,00	1,45	0,07	0,24	0,19	2,03	0,00	85,19	283,46	186,51	33,20	157,92	1,00	0,00	0,17
Ужин №1 170	Рыба запеченная с яйцом	150	31,00	19,00	7,00	327,00	0,10	0,11	0,26	1,86	3,60	5,55	774,60	457,20	57,30	37,20	193,20	1,59	0,18	1,55
246	Огурец свежий	99	1,00	0,00	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
241	Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	709	46,00	28,00	85,00	865,00	0,16	0,52	0,49	5,65	16,39	8,39	1574,79	1794,92	182,39	160,44	558,30	8,30	0,19	2,93
Ужин № 2 272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
Итого			151,95	99,55	382,87	2953,90	1,80	1,32	2,54	15,99	66,15	15,44	4054,35	4508,34	1121,15	527,58	1865,16	21,59	0,34	8,01

Основное организованное меню на осенне-зимний период . 2 неделя воскресенье 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценност ь	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
	блюда		(г)			(ккал)														
Завтрак			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	141 Запеканка из творога	200	9,24	10,13	43,43	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	139 Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	271 Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр Российский (45%)	70	6,00	9,00	25,00	192,00	0,06	0,06	0,07	0,65	0,07	1,23	200,70	91,40	116,00	27,50	142,60	1,37	0,00	0,80
	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
	293 Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	895	24,24	24,13	117,43	767,00	0,85	0,41	0,59	2,99	21,17	4,09	356,86	92,81	351,22	138,01	508,01	8,50	0,03	2,36
Обед	Салат из квашеной капусты	86	1,00	6,00	4,00	69,00	0,00	0,00	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,00	3,00	19,00	84,00	0,00	0,06	0,06	0,80	7,20	1,30	520,00	428,00	40,00	34,40	156,00	0,64	0,02	0,32
	241 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	24,00	168,00	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	176 Бефстроганов из отварной говядины	90/20	12,00	10,00	6,00	297,00	0,03	0,06	0,11	2,68	0,52	1,17	636,74	227,13	34,87	17,74	133,39	1,31	0,01	3,39
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	856	26,00	26,00	111,00	844,00	0,09	0,51	0,42	7,49	25,20	7,07	1996,59	2213,07	233,13	191,90	680,48	14,22	0,05	5,33
Полдник	394 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	132 Омлет натуральный	150	13,00	20,00	4,00	255,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	Итого	390	18,00	21,00	39,00	429,00	0,24	0,16	0,50	1,23	1,05	2,49	228,15	554,90	150,80	54,60	305,70	3,94	0,02	1,20
Ужин №1	189 Котлета мясная	90	11,36	9,00	5,00	159,00	0,01	0,06	0,10	2,64	0,00	3,56	572,00	158,40	16,80	20,80	130,20	1,20	0,01	2,03
	115 Каша ячневая	150	6,00	5,00	33,00	199,00	0,02	0,12	0,07	1,36	0,00	3,42	569,25	139,20	19,20	73,50	109,50	2,41	0,00	0,00
	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,61
	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,00	20,00	112,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,03	0,06	0,07	0,64	0,08	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00	0,89
	274 Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	620	26,36	21,00	104,00	724,00	0,08	0,44	0,32	6,27	0,48	10,04	2026,90	834,40	237,40	192,40	582,40	7,91	0,01	3,83
Ужин №2	272 Кисломолчные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		100,60	98,13	379,43	2878,00	1,28	1,58	2,13	18,18	48,90	23,69	4698,50	4869,18	1196,55	602,91	2248,59	34,77	0,11	12,72